**Технологии** сохранения и стимулирования **здоровья дошкольников**

Стретчинг;

ритмопластика;

динамические паузы;

подвижные и спортивные игры;

гимнастика для глаз;

гимнастика пальчиковая;

гимнастика ортопедическая;

гимнастика горрегирующая;

гимнастика бодрящая;

гимнастика дыхательная;

релаксация.

Стретчинг — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения.Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Ритмопластика – это гимнастика с **оздоровительной направленностью**, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку, оформленные танцевальными движениями.

Динамические паузы. Это небольшие активные занятия, проводимые в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Современные дети часто загружены полезными,но сидячими делами: рисованием и лепкой, обучением основам счета и письма. Такие занятия обязательно должны чередоваться с подвижными.

Динмические паузы – это подвижные игры, хороводы, упражнения на контроль осанки, физкультурные минутки и пальчиковые игры, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, а также массаж кистей рук и лица, упражнения под ритмичную музыку и специальные занятия по валеологии.

Подвижные и спортивные игры. Игры — средство не только физического, но и нравственного воспитания. В процессе игры дети не только познают мир, но и учатся самостоятельно действовать в различных ситуациях. Педагогическую ценность игр усиливает их эмоциональность.Дети в игре испытывают различные чувства: радость, интерес, волю к победе, а иногда и огорчение, досаду. Все эти чувства создают у детей эмоциональный настрой, на основе которого происходит нравственное развитие личности. В игровой деятельности обязательные правила сочетаются с инициативой, творческой самостоятельностью.

Игры подразделяют на два вида: спортивные и подвижные.

Спортивные игры являются более сложной формой игр. В них строго регламентировано количество участников, время, правила. Эти игры требуют от участников определенного уровня физической подготовленности и тренированности.

Подвижные игры более просты. Они делятся на коллективные и индивидуальные. Коллективные подвижные игры требуют участия нескольких детей или целой группы. В индивидуальных подвижных играх ребенок может сам менять условия игры, ее цели, выбирать пути достижения этих целей.

Гимнастика для глаз. Ежедневно, во время динамической паузы, можно проводить с детьми гимнастику для глаз.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем **здоровье**, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления **здоровья**.

Зрительная гимнастика используется:

для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;

для укрепления мышц глаз;

для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Гимнастика пальчиковая. Развивают ловкость пальцев, их подвижность, а весёлые стишки помогают детям снять моральное напряжение.

Но это ещё не вся польза, какую приносит пальчиковая гимнастика. Дело в том, что на пальцах и на ладонях есть *«активные точки»*, массаж которых положительно сказывается на самочувствии, улучшает работу мозга.

Ортопедическая гимнастика – это **здоровьесберегающая технология** сохранения и стимулирования **здоровья**. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Корригирующая гимнастика *(от лат. corrigo - выпрямляю, исправляю)* — разновидность лечебной гимнастики. У детей представляет собой систему спец. физ. упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника.

Бодрящая гимнастика — это не просто комплекс физических упражнений — это источник **здоровья**, это важный кирпичик в становлении фундамента **здоровья детей**, укрепить который можно только при систематическом проведении. Гимнастика после дневного сна — один из методов сохранения **здоровья дошкольника**. После дневного пробуждения ребенка, в нервной системе происходит сохранение тормозных процессов, в это время идет снижение как умственной, так и физической работоспособности, резко понижается скорость реакции. Это может быть связано, и с качеством сна, и как во время лег спать ребенок, накануне прихода в детский сад? Все это будет отражаться на общем утомлении его организма.

Дыхательная гимнастика. Есть множество болезней, для лечения которых нужна дыхательная гимнастика. Но все же в целом для маленьких детей цель дыхательной гимнастики — укрепление иммунитета, а значит, профилактики заболеваний, прежде всего острых респираторных.

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, помогает сконцентрировать внимание, увеличивает запас энергии. С этой целью в работе с детьми нужно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры.